

Vivre un deuil en période de confinement

Marianne Kédia – psychologue du personnel terrain

Sabine Lemoine – psychologue du personnel en RCA



Préambule : les pratiques culturelles et religieuses autour du deuil varient considérablement d'un pays à l'autre, d'une région à l'autre. Ce document a pour objectif d'aider l'ensemble du personnel d'ACF, missions et siège, qui pourrait avoir à faire face à un deuil en période de confinement. Penser au plus grand nombre tout en essayant d'être spécifique est un objectif délicat. Nous avons essayé d'expliquer les mécanismes qui sous-tendaient nos propositions, afin que vous puissiez les transposer au mieux en fonction de vos besoins et de vos possibilités.

Vivre un deuil en temps « normal » est toujours une épreuve en soi. Il est alors fréquent de ressentir une tristesse intense, de la colère, de la culpabilité. Vivre un deuil en période de confinement risque d'accentuer certaines de ces réactions. En effet, toutes les cultures et toutes les religions, depuis la nuit des temps, partagent des rituels de commémoration qui consistent à se regrouper pour honorer le corps et la mémoire du défunt. Or le confinement et l'épidémie entravent ces rituels et peuvent nous laisser très seuls face à cette souffrance. Ce document est destiné à vous aider à faire face au mieux à une telle situation, en espérant que vous n'ayez pas à vous en servir.

1/ Les manifestations « normales » du deuil et ce que le confinement peut changer

Lorsque nous perdons un être cher, les émotions sont très souvent débordantes, envahissantes. Nos réactions peuvent varier en fonction de nombreux facteurs tels que la « préparation » au décès (a-t-il été soudain ?), notre personnalité (tempérament optimiste ou pessimiste, notre besoin de contrôler les événements), les conséquences « pratiques » du décès (perte financière, responsabilité vis-à-vis du reste de la famille) et bien sûr notre rapport au défunt (notre niveau de proximité affective avec la personne).

L'émotion la plus fréquente en situation de deuil est bien entendu la tristesse : la personne décédée nous manque, sa disparition crée un vide. En période de confinement, ce sentiment peut être exacerbé par le fait de ne pas avoir pu voir la personne malade ou affaiblie avant son décès, puis de ne pas pouvoir se rendre chez elle et constater son absence.

Très souvent, au cours d'un deuil, on voit également émerger un sentiment de culpabilité, lié au fait de ne pas avoir dit ou fait certaines choses auprès de la personne décédée. Là encore, l'isolement risque d'augmenter ce sentiment, puisque concrètement nous n'avons pas toujours la possibilité d'échanger avec elle à son chevet.

D'autres sentiments ou pensées apparaissent souvent au cours d'un deuil : le fait de ne pas réussir à réaliser que la personne n'est plus (ce qui est très fréquent quand la mort est brutale et inattendue), un sentiment de désespoir lié à la perte, un sentiment de soulagement (parce que la personne ne souffre plus, parce que prendre soin d'elle nous demandait beaucoup d'énergie), de la colère (parce qu'on estime que la personne a pris des risques inutiles, ou simplement parce qu'elle « nous a quitté »)...

Dans la culture occidentale, on fait souvent référence à une théorie qui explique que lorsque l'on est en deuil, on passe par différentes phases (déni, colère, négociation, tristesse, acceptation), ce qui impliquerait que l'on doit passer par ces phases, comme s'il s'agissait d'un cycle immuable. Cette théorie n'a jamais été démontrée, et ce que l'on observe en pratique c'est plutôt que chacun d'entre nous, en fonction de son histoire personnelle, de ses soutiens extérieurs, des moments de sa vie, des conditions du décès, va réagir à sa manière.

Pour les mêmes raisons, il est très hasardeux de dire que le sentiment du deuil est censé durer pendant tant de temps. Le processus du deuil peut parfois être long, et les émotions peuvent considérablement varier en fonction de dates anniversaires par exemple, des saisons, etc. Ce qu'il est important d'avoir en tête, c'est l'idée que le processus est évolutif, et qu'après quelques semaines on récupère de petits espaces de joie, même fugaces, qui nous allègent et augmentent avec le temps. Si ce n'est pas le cas, il est alors parfois nécessaire de demander un soutien supplémentaire (à la communauté, à un psychologue, à un représentant religieux).

En situation d'épidémie, le deuil « normal » peut être considérablement compliqué par les conditions de soin de la personne avant son décès. En effet, s'il est par exemple impossible d'hospitaliser une personne qui en aurait besoin, on sait, ou on se représente alors que cette personne risque de souffrir davantage. De la même manière, si on ne peut pas être présent physiquement à son chevet, on peut voir surgir dans son esprit des images de ce que l'on se représente de la situation. Ces images peuvent faire beaucoup souffrir, car elles sont incontrôlables et en général nous nous représentons alors le pire.

De plus, dans les cas de confinement et d'épidémie, l'impossibilité de pratiquer les rites funéraires propres à chaque culture peut également ajouter à nos difficultés. Prendre soin du corps du défunt, assister à une commémoration, sont des pratiques qui peuvent être déconseillées voire interdites. Or ce sont souvent des moments très forts et émouvants, qui nous permettent de réaliser et de symboliser la perte d'un être cher, et, en fonction de nos croyances, de l'accompagner dignement dans son dernier repos.

Enfin, les commémorations funéraires sont aussi des moments de partage entre les proches du défunt. Se retrouver pour prier ensemble, pour partager des souvenirs, permet de marquer une communion dans un moment de tristesse intense. Or en période d'épidémie ces regroupements sont déconseillés, voire interdits par le confinement, ce qui peut créer un isolement important. Et même quand le confinement n'est pas proclamé.

2/ Que peut-on faire pour minimiser les effets négatifs du confinement sur le processus de deuil ?

Dans toutes les cultures, à travers le monde et le temps, des rituels funéraires existent et commencent en général par les soins apportés au corps du défunt : toilette funéraire, habillage du corps, enveloppement... Or, au cours des épidémies, il est recommandé de ne pas pratiquer certains soins, afin de limiter le risque de contagion. N'hésitez pas à vous entretenir avec les autorités médicales et

religieuses de votre communauté et/ou avec les services en charge des funérailles pour vous renseigner sur ce qu'il est conseillé de faire. Très souvent, d'autres rituels, qui pourront protéger le défunt tout en ne surexposant pas les personnes qui s'occupent de son corps, peuvent être proposés.

Il vous sera peut-être impossible de voir le corps du défunt alors que vous auriez aimé le faire, parce que vous ne pouvez pas vous déplacer ou parce qu'il est recommandé de ne pas l'approcher. Dans certaines cultures, des photos de la personne défunte sont prises et conservées en mémoire. Cela peut être une option, si vous souhaitez voir le corps. D'autres personnes peuvent être choquées par cette démarche, il est donc important de ne pas l'imposer à votre entourage.

Les enterrements ou crémations sont en général des moments qui permettent de réaliser que la personne est décédée. Or en période d'épidémie, il peut être compliqué, voire impossible d'y participer (parce que l'on n'a pas le droit de se regrouper ou de se déplacer par exemple). Parfois même, les funérailles ont lieu en l'absence de toute personne proche du défunt. Vous pouvez peut-être demander aux personnes chargées de l'enterrement (ou tout autre rituel) d'inclure un objet qui vous rappelle le défunt, une prière, un poème, des dessins d'enfants... qui seront lus ou déposés dans le cercueil.

Les funérailles sont aussi un moment important de commémoration collective qui permet de partager sa peine, et aussi ses bons souvenirs du défunt. Elles nous apportent un véritable soutien social et peuvent aussi nous donner un sentiment d'utilité en aidant nos proches. S'il vous est impossible de vous y rendre, essayez de prendre le temps de commémorer avec vos proches. Que ce soit par téléphone, internet, ou courrier, prenez le temps de vous rappeler de cette personne, d'évoquer vos souvenirs, ses qualités, vos sentiments pour elle, de prier pour elle. Si vous êtes confinés à plusieurs ou avez accès à internet, vous pouvez par exemple regarder des photos, lire des textes que vous aurez préparés (même par téléphone). Si vous avez la possibilité de vous réunir virtuellement, procédez comme d'habitude en désignant un maître de cérémonie qui distribuera la parole à ceux qui souhaitent la prendre.

Si vous êtes tout seul en confinement et n'avez pas accès à un réseau de télécommunication de qualité, vous pouvez faire votre propre cérémonie, sur les mêmes principes. Pensez également à prévenir vos proches de l'épreuve que vous traversez. La pudeur pourrait vous inciter à ne pas transmettre l'information (pour ne pas inquiéter, ne pas déranger), mais vous allez avoir besoin de soutien, et vos proches n'auront pas les moyens habituels de détecter que vous n'allez pas bien. N'ayez pas honte d'être triste, vos amis et vos proches peuvent vous aider, émotionnellement et peut-être aussi logistiquement.

Si à la suite du décès, vous sentez que votre esprit est envahi par des images négatives (la personne malade en train de souffrir, un enterrement qui ne respecte pas les rituels...), vous pouvez prendre le temps de vous imaginer les choses telles que vous auriez aimé qu'elles se passent. Par exemple, alors que je n'ai pas pu être auprès de la personne malade et qu'elle est morte seule à l'hôpital, je peux imaginer que je suis près d'elle et que je lui dis les choses qui me tiennent à cœur, que j'apaise ses souffrances en lui parlant, en la touchant... Comme il s'agit d'une situation triste et douloureuse, cet exercice peut vous immerger dans la tristesse et la douleur. Mais si vous avez des images intrusives en tête, c'est que cette tristesse et cette douleur sont déjà là, avec la frustration que les choses ne se soient pas passées comme elles auraient dû. Pour la plupart des gens, cet exercice apporte un certain apaisement. Si ce n'est pas le cas pour vous, ne vous forcez surtout pas.

De la même manière, si le décès a été soudain, vous n'avez peut-être pas pu exprimer tout ce que vous souhaitiez dire à la personne décédée. Vous pouvez tout à fait lui écrire, pour dire tout ce que vous avez sur le cœur, garder cette lettre ou la détruire...

Lorsque le confinement sera passé, vous pourrez pratiquer une cérémonie de commémoration avec les personnes qui souhaitent y participer. Même si sur le coup, une telle cérémonie peut raviver la douleur, elle vous permettra sans doute de recevoir de la compassion, d'en donner, de partager des souvenirs, d'honorer le défunt.

Si pendant ou après le confinement, vous n'avez pas la possibilité de vous rendre sur le lieu de la sépulture, alors que c'est une pratique importante pour vous, vous pouvez choisir un endroit qui symbolisera cette sépulture : à la maison en ayant un hôtel de prière par exemple, ou dehors (un arbre, un lieu de culte...). Vous pourrez vous présenter devant ce lieu symbolique pour prendre le temps de vous recueillir quand vous le souhaitez.

En conclusion, des petites choses peuvent être mises en place pour vivre au mieux un deuil, même en période de confinement. Cela reste une période douloureuse, et cette souffrance est à la mesure de notre perte. Si toutefois, vous vous sentez très envahi par la douleur, et que cela ne passe pas, que vous n'arrivez pas à trouver au bout de quelques semaines des petites respirations joyeuses, demandez de l'aide : parlez-en à votre entourage, aux membres de votre communauté et/ ou à un psychologue, en fonction de vos croyances et des ressources disponibles. Prenez bien soin de vous.